

HORARIO FLEXIBLE

Reparte tus 8 horas diarias como creas conveniente. Aprovecha mejor el tiempo para poder atender mejor a tus hijos.

DESACTÍVATE

Aíslate de distracciones, no estés pendiente de las redes sociales ni de las notificaciones.

ADMINISTRA TU TIEMPO

Agrupar las tareas y atenderlas en bloque es más efectivo.

¡TELETRABAJO Y
CONCILIACIÓN!

GUÍA PARA PADRES CON TELETRABAJO

WWW.AMALGAMA7.COM



amalgama7

Atención terapéutica y educativa
a adolescentes, jóvenes y sus familias



Barcelona: 932 374 122

Madrid: 910 716 870

CREA UN MÉTODO

Trabaja por períodos de tiempo en cuyos intervalos puedas dedicarte a la atención de tus hijos.

Ejemplo: cada media hora de trabajo, 5 minutos de atención.

FOCALIZA TU TRABAJO

Prioriza tu trabajo clave y concéntrate en él en las horas más productivas. Deja las tareas menores para otros momentos del día.

ATENCIÓN Y DESCANSO

Estructura cada jornada en trabajo, atención a hijos y familia, tu propio descanso y momentos de intimidad.

TU ESPACIO DE TRABAJO

Habilita un espacio de trabajo sólo para ti donde no puedan molestarte mientras trabajas.